

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по художественной гимнастике

*«Кубок Лета»
(6-7 июня 2020г.)*

1. Цели и задачи.

- ✓ пропаганда художественной гимнастики в детско-юношеских физкультурно-спортивных клубах, центрах и объединениях по месту жительства, общеобразовательных школах, учебных заведениях;
- ✓ повышение спортивного мастерства гимнасток;
- ✓ укрепление здоровья детей и подростков, вовлечение их в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- ✓ выполнение юношеских разрядов
- ✓ привлечение внимания к детскому спорту.

2. Сроки и место проведения.

Дата проведения: 6-7 июня 2020г.

Место проведения: г. Санкт-Петербург, спортивно-оздоровительный комплекс «Звезда», ул. Леснозаводская, д.3

06 июня –Начало соревнований в 09.00. Индивидуальная программа, групповые упражнения, ОФП.

07 июня –Начало соревнований в 09.00. Индивидуальная программа, групповые упражнения. Парад закрытие соревнований

3. Руководство проведением соревнований.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

4.Условия проведения и участники соревнований.

К участию в соревнованиях допускаются гимнастки СШОР, спортивных клубов и ФСО всех регионов России и стран СНГ, имеющие допуск врача и страховку, согласно поданных заявок.

Соревнования проводятся по действующим правилам ФИЖ и ВФХГ в личном первенстве, в групповых упражнениях и по программе ОФП.

Состав команды: 1 тренер + 1 судья (**отсутствие судьи – штраф 5000р.**), количество гимнасток в команде неограниченно. Количество участников ОГРАНИЧЕНО. Судья предоставляется на весь период соревнований.

**Соревнования проводятся по правилам FIG 2017-2020г.
(по упрощенной программе)**

Индивидуальная программа

Год рождения	Группа А	Группа В	Группа С	Группа D	Группа Е ОФП См. Приложение1
2006-2007 КМС	3 вида	2 вида	-	-	-
2008 I вз	б/п + 2 вида	б/п + 1 вид на выбор	б/п (BD – мах 0,3) + 1 вид на выбор (BD – мах 0,3)	б/п	-
2009 I вз	б/п + 2 вида на выбор	б/п + 1 вид на выбор	б/п	б/п (BD – мах 0,3)	-
2010 II вз	б/п + 2 вида на выбор	б/п + 1 вид на выбор	б/п	б/п (BD – мах 0,3)	-
2011 III вз	б/п + 2 вид на выбор	б/п + 1 вид на выбор	б/п	б/п (BD – мах 0,2)	ОФП
2012 1 юн	б/п + 2 вид на выбор	б/п + 1 вид на выбор	б/п	б/п (BD – мах 0,2)	ОФП
2013 2 юн	б/п + 1 вид на выбор	б/п	б/п (BD – мах 0,3)	б/п (BD – мах 0,2)	ОФП
2014 3 юн	б/п	б/п	б/п (BD – мах 0,2)	-	ОФП
2015 и младше	б/п	б/п (BD – мах0,2)	-	-	ОФП

Групповые упражнения

2010-2011	БП
2011-2012	БП
2012-2013	БП
2013-2014	БП

Организаторы оставляют за собой право на корректировки в программе.

Группа А- гимнастки из спортивных школ и клубов с нагрузкой более 12 часов в неделю

Группа В- гимнастки из спортивных школ и клубов с нагрузкой 6- 12 часов в неделю

Группа С, D- гимнастки из клубов с нагрузкой менее 6 часов в неделю

5.Определение победителей и награждение.

Победительницы и призеры личных и групповых соревнований определяются по наибольшей сумме баллов в многоборье, в каждом разряде.

Победительницы и призеры соревнований награждаются медалями, дипломами, памятными подарками.

Утверждены специальные призы в нескольких номинациях. Победительница определяется голосованием судейской коллегии.

6.Условия приема и расходы.

Расходы по аренде зала, организации правопорядка, медицинскому обслуживанию, награждению участников ценными призами, предоставление специальных призов для победительниц соревнований, изготовлению печатной продукции, оформлению зала и представительские расходы, канцелярские и технические расходы осуществляются за счет привлеченных средств.

7. Обеспечение безопасности участников и зрителей.

Соревнования проводятся на спортивном сооружении, отвечающим требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей. Согласно правилам ФИЖ, организаторы не несут ответственности за травмы и ущерб здоровью, полученные участницами в процессе соревнований. Данная ответственность возлагается на самих спортсменов и их родителей.

8. Подача заявок на участие.

Заявки на участие принимаются до 25 мая 2020г. по адресу электронной почты: rhythmic_gym@mail.ru, тел/WatsApp: 8-931-273-93-96 Татьяна.

Именные заявки с допуском врача, свидетельства о рождении и страховой полис от несчастного случая предоставляются в мандатную комиссию 06.06.2020г. с 09:00 до 09:30. Заседание судейской коллегии 06.06.2020.г. в 09:00. Команда предоставляет судью на все время проведения соревнований, судейская форма обязательна. **После 28 мая 2020 изменения в заявке не принимаются!**

Музыку для упражнений предоставить на эл.почту rhythmic_gym@mail.ru, Тема письма: «музыка 6-7.06.2020», в формате mp.3 с указанием ФИ гимнастки/год/клуб/вид, до 4.06.2020 года.

Данное положение является официальным вызовом на соревнования.

Внимательно ознакомьтесь с приложением.

Будем рады видеть Вас на наших соревнованиях!

Приложение 1

Программа ОФП для гимнасток 2016 - 2015 гг. р.

- 1) **Складка** - Из положения сед руки вверх, выполнить наклон вперед, руки прямые на полу. Удерживается 5 с.
- 2) **Уголок-сила пресса** - Из положение сед, руки в стороны, подъем ног вверх. Удерживается 5 с.
- 3) **Рыбка** - Из положения лежа на животе, прогнуться, руки прямые, ноги вместе согнуты до головы. Удерживается 5 с.
- 4) **Кораблик-сила спины** - Из положения лежа на животе, выполнить подъем туловища и ног в положение «кораблик». Удерживается 5 с.
- 5) **Шпагат-правая** - Шпагат на правую ногу левым боком к судьям, руки в стороны. Удерживается 5 с.
- 6) **Шпагат-левая** - Шпагат на левую ногу правым боком к судьям, руки в стороны. Удерживается 5 с.
- 7) **Поперечный шпагат** - Поперечный шпагат лицом к судьям, руки в стороны. Удерживается 5 с.
- 8) **Бабочка с наклоном** - Сед, ноги согнуты в коленях, раскрыты в поперечный шпагат, пятки вместе, наклон вперед, руки на полу прямые. Удерживается 5 с.
- 9) **Мост из положения лежа** - Из положения лежа, ноги врозь согнуты, руки вверх ладонями к полу, разгибая руки и ноги выполнить мост. Удерживается 5 с.
- 10) **Прыжки** – 10 прыжков вверх, руки на пояс, ноги вместе.
- 11) **Волна** – гимнастка может выполнить 1 полную волну на выбор: волна вперед, волна назад, боковая волна, спиральный поворот.

Программа ОФП для гимнасток 2014 г. р. и старше

- 1) **Складка** - Из положения сед руки вверх, выполнить наклон вперед, руки прямые на полу. Удерживается 5 с.
- 2) **Уголок-сила пресса** - Из положение сед, руки в стороны, подъем ног вверх. Удерживается 5 с.
- 3) **Рыбка** - Из положения лежа на животе, прогнуться, руки прямые, ноги вместе согнуты до головы. Удерживается 5 с.
- 4) **Кораблик-сила спины** - Из положения лежа на животе, выполнить подъем туловища и ног в положение «кораблик». Удерживается 5 с.
- 5) **Шпагат-правая** - Шпагат на правую ногу левым боком к судьям, руки в стороны. Удерживается 5 с.
- 6) **Шпагат-левая** - Шпагат на левую ногу правым боком к судьям, руки в

стороны. Удерживается 5 с.

7) **Поперечный шпагат** - Поперечный шпагат лицом к судьям, руки в стороны.

Удерживается 5 с.

8) **Мост из положения стоя** - Из положения стоя, ноги врозь, руки вверх, выполнить наклон назад в положение - мост. Удерживается 5 с.

9) **Прыжки через скакалку** – 10 прыжков через скакалку вперед, ноги вместе.

10) **Равновесие** – гимнастка может выполнить любое равновесие, техника исполнения которого будет оцениваться по пятибалльной системе.

11) **Поворот** – гимнастка может выполнить любой поворот, техника исполнения которого будет оцениваться по пятибалльной системе.

12) **Прыжок** – гимнастка может выполнить любой прыжок, техника исполнения которого будет оцениваться по пятибалльной системе.

13) **Волна** – гимнастка может выполнить 1 полную волну на выбор: волна вперед, волна назад, боковая волна, спиральный поворот.

Каждое задание оценивается судьями по пятибалльной системе.